BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia, yang umumnya merujuk pada individu yang berusia 60 tahun ke atas, adalah kelompok usia yang mengalami berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial (Suci et al., 2024). Secara biologis, lansia mengalami penurunan kemampuan tubuh untuk berfungsi optimal, yang tercermin dalam berkurangnya elastisitas kulit, penurunan kepadatan tulang, serta penurunan kemampuan sistem organ tubuh, seperti jantung dan paru-paru (Lumowa & Rayanti, 2024). Secara psikologis, lansia sering menghadapi tantangan emosional seperti perasaan kesepian, penurunan daya ingat, atau perubahan suasana hati yang dipengaruhi oleh penurunan fungsi kognitif (Yaslina et al., 2021). Sementara itu, perubahan sosial pada lansia dapat melibatkan pensiun dari pekerjaan, berkurangnya interaksi sosial, atau pergeseran dalam peran mereka dalam keluarga (Lumowa & Rayanti, 2024). Perubahan-perubahan ini mengarah pada penurunan kualitas hidup dan memerlukan perhatian khusus untuk mendukung lansia agar dapat menjalani kehidupan yang sehat dan bermakna.

Jumlah lansia di Indonesia terus meningkat, dengan data menunjukkan bahwa pada tahun 2020 terdapat sekitar 26,82 juta lansia, yang setara dengan 10% dari total populasi. Meningkatnya jumlah lansia ini berbanding lurus dengan peningkatan jumlah jatuh pada lansia. Berdasarkan penelitian, sekitar 30% lansia mengalami setidaknya satu kali jatuh setiap tahunnya, angka yang cenderung meningkat seiring bertambahnya usia (Salari et al., 2022). Kejadian

jatuh pada lansia tidak hanya menyebabkan cedera fisik, seperti patah tulang, tetapi juga berdampak pada aspek psikologis, seperti timbulnya ketakutan untuk bergerak yang dapat mengurangi tingkat kemandirian mereka (Hayati et al., 2023a). Faktor-faktor ini semakin memperburuk kualitas hidup lansia, menjadikan penurunan keseimbangan tubuh sebagai masalah yang mendesak untuk ditangani.

Penurunan yang terjadi pada banyaknya lansia mengarah pada gangguan keseimbangan tubuh yang sering terjadi, yang berisiko tinggi menyebabkan jatuh (Sudaryanto et al., 2022). Berdasarkan penelitian (Supriadi et al. 2021) menunjukkan bahwa sekitar 41,7% lansia mengalami gangguan keseimbangan, berdasarkan hasil pengukuran menggunakan *Timed Up and Go* (TUG) Test. Temuan ini menunjukkan bahwa gangguan keseimbangan bukanlah kasus individual, melainkan masalah umum yang banyak dialami oleh lansia. Gangguan ini termasuk dalam kategori sindrom geriatri karena berpengaruh langsung terhadap kemampuan lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri.. Secara fisiologis, kondisi ini sering kali berkaitan dengan penurunan fungsi sistem vestibular, penurunan ketajaman penglihatan, serta melemahnya kemampuan proprioseptif yaitu kemampuan tubuh mengenali posisi dan gerakan di ruang (Yeslin Tomaso et al., 2022).. Oleh karena itu, gangguan keseimbangan pada lansia menjadi masalah utama yang mempengaruhi kualitas hidup mereka.

Meskipun berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi masalah ini, terdapat gap penelitian terkait intervensi yang lebih spesifik dan terfokus pada terapi fisik untuk mengatasi gangguan keseimbangan lansia. Salah satu

pendekatan yang telah menunjukkan efektivitas adalah *Tandem Walking Exercise* (Suci et al., 2024). Latihan ini melibatkan aktivitas berjalan dengan langkah kaki yang disusun lurus satu di depan yang lain, yang menantang kemampuan proprioseptif lansia dan membantu mereka menjaga keseimbangan (Widiastuti et al., 2021). Latihan ini sederhana namun efektif dalam meningkatkan keseimbangan dinamis dengan melatih koordinasi antara sistem vestibular, penglihatan, dan proprioseptif (Utami & Sudaryanto, 2025). Hal ini sejalan dengan penelitian dari (Murjito & Melda, 2022) menunjukkan bahwa *Tandem Walking Exercise* dapat meningkatkan kestabilan postur dan mengurangi risiko jatuh pada lansia, terutama ketika latihan dilakukan secara rutin.

Pentingnya *Tandem Walking Exercise* terletak pada kemampuannya untuk melatih dan memperbaiki fungsi keseimbangan lansia (Suci et al., 2024). Melalui latihan ini, lansia dapat memperbaiki kemampuan mereka dalam mempertahankan postur tubuh saat berjalan, mengurangi kecemasan mereka terhadap risiko jatuh, dan memperkuat otot-otot yang mendukung keseimbangan tubuh (Utami & Sudaryanto, 2025). Latihan ini juga memberikan dampak positif pada mobilitas lansia, meningkatkan kemandirian mereka dalam aktivitas sehari-hari, serta meminimalkan keterbatasan yang diakibatkan oleh gangguan keseimbangan (Widiastuti et al., 2021). Oleh karena itu, penerapan terapi ini sangat relevan untuk lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember, yang sebagian besar menghadapi masalah keseimbangan tubuh. Penerapan *Tandem Walking Exercise* diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia di sana, dengan memberi mereka

kemampuan untuk bergerak lebih mandiri dan mengurangi risiko cedera akibat jatuh.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan *Tandem Walking Exercise* pada lansia dengan gangguan keseimbangan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember. Penelitian ini akan mengkaji bagaimana terapi ini dapat meningkatkan keseimbangan fisik lansia, serta dampaknya terhadap kualitas hidup mereka. Dengan solusi ini, diharapkan dapat ditemukan pendekatan yang lebih efektif untuk menangani gangguan keseimbangan pada lansia, memberikan kontribusi positif terhadap perawatan lansia di lembaga sosial, dan memperbaiki kehidupan sehari-hari lansia yang mengalami gangguan keseimbangan

1.2 Batasan Masalah

Batasan pada studi kasus ini dibatasi pada Penerapan Terapi *Tandem Walking Exercise* Pada Lansia Dengan Sindrom Geriatri Gangguan Keseimbangan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember

1.3 Rumusan Masalah

Bagaimanakah Penerapan Terapi *Tandem Walking Exercise* Pada Lansia Dengan Sindrom Geriatri Gangguan Keseimbangan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember?

1.4 Tujuan

1.4.1 Tujuan Utama

Menganalisis penerapan Terapi *Tandem Walking Exercise* Pada Lansia Dengan Sindrom Geriatri Gangguan Keseimbangan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember

1.4.2. Tujuan Khusus

1. Menganalisis implementasi terapi *Tandem Walking Exercise* pada Lansia Dengan Sindrom Geriatri Gangguan Keseimbangan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember.
2. Menganalisis TUG selama pemberian terapi *Tandem Walking Exercise* pada lansia dengan sindrom geriatri gangguan keseimbangan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember.

1.5 Manfaat

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari studi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan keilmuan di bidang keperawatan gerontik, khususnya dalam manajemen asuhan keperawatan pada lansia dengan gangguan keseimbangan, seperti pada pasien dengan sindrom geriatri. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya literatur mengenai penerapan *Tandem Walking Exercise* sebagai metode untuk meningkatkan keseimbangan dan mengurangi risiko jatuh pada lansia, serta memberikan wawasan baru dalam pengembangan materi dan metode pembelajaran di kampus, khususnya terkait dengan perawatan lansia yang mengalami gangguan keseimbangan.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Perawat

Penulisan karya ilmiah ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru bagi para perawat mengenai penerapan *Tandem Walking Exercise* dalam upaya meningkatkan keseimbangan pada lansia. Dengan

memahami teknik dan manfaat latihan ini, perawat dapat lebih efektif dalam memberikan asuhan keperawatan yang bertujuan untuk mengurangi risiko jatuh pada pasien lansia, serta meningkatkan kualitas hidup mereka.

2. Bagi Klien

Harapan dari penelitian ini adalah agar dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi masyarakat, khususnya lansia, mengenai pentingnya menjaga keseimbangan tubuh guna mencegah jatuh. Dengan menerapkan *Tandem Walking Exercise*, lansia dapat menjaga kestabilan keseimbangan tubuh mereka, yang pada gilirannya dapat memperbaiki kualitas hidup dan meningkatkan kemandirian dalam menjalani aktivitas sehari-hari.